



本日の給食



令和6年5月28日（火）

二十四節気（芒種）

～6月5日まで

離乳食中期



麻婆豆腐
チンゲンサイとしめじの中華炒め
七分粥 中華卵スープ



- ☆麻婆豆腐
- ☆青梗菜としめじの中華炒め
- ☆中華卵スープ

- 第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】
- 第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

赤のお皿

鶏肉 木綿豆腐 卵

- 第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】
- 第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

緑のお皿

にら 青梗菜 しめじ 白ねぎ 青ねぎ

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米 片栗粉 ごま油
キャノーラ油

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
（味噌汁・野菜スープ・中華スープ）

白のお皿

中華だし 鶏がら オイスターソース
四川山椒 甜麵醬 豆板醬 花椒辣醬
姜葱醬 青麻辣醬 唐辛子 生姜 酒
みりん 砂糖 醤油 胡椒 塩